

Albträume

INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE



WALD: FOTODUA / STEPHEN VAN HORN; FRAU: FOTODUA / MICHELE PACQUARDI

Was sind Albträume?

Albträume treten vermehrt in der zweiten Hälfte der Nachtruhe auf. Sie entwickeln sich aus normalen Träumen und kommen vor allem in den so genannten REM-Schlafphasen vor, die durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet sind. Wer unmittelbar aus dem Traumschlaf erwacht, erinnert sich fast immer lebhaft an die gerade durchlebten Emotionen und Bilder.

Solche Angstträume drehen sich insbesondere bei Kindern oft darum, dass sie verfolgt werden. In rund der Hälfte aller Albträume flüchten die Schlafenden vor jemandem, manche sterben in ihrem Traum oder erleiden schwere Verletzungen, andere stürzen ins Bodenlose. Die bedrohlichen Figuren sind in der Regel menschlicher Natur; Tiere oder Fantasiewesen wie Monster und Hexen tauchen seltener auf. Meist sind die Angreifer oder Verfolger männliche Unbekannte.

Häufig mit Albträumen verwechselt wird der »Pavor nocturnus«, auch nächtliches Aufschrecken genannt. Er tritt üblicherweise im Tiefschlaf etwa eine Stunde nach dem Einschlafen auf – oft begleitet von einem Schrei.

In einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen setzen sich die Betroffenen abrupt im Bett auf und öffnen die Augen, können sich daran am nächsten Morgen aber meist nicht erinnern. Diese Nachtangst lässt sich oft zusammen mit Schlafwandeln beobachten und gilt als harmlos, sofern sie eher selten auftritt.

Wie verbreitet sind Albträume?

70 bis 90 Prozent aller jungen Erwachsenen können sich daran erinnern, dass sie in ihrer Kindheit ab und zu schlecht geträumt haben. Im Alter von sechs bis zehn Jahren sind die Nachtgespenster geradezu eine Plage, doch danach treten sie immer seltener auf. Trotzdem leiden auch Erwachsene darunter: In repräsentativen Studien berichten rund fünf Prozent der Befragten von immer wiederkehrenden Albträumen, die sie aus dem Schlaf reißen, darunter mehr Frauen als Männer. Diese Kluft entwickelt sich jedoch erst ab dem Alter von etwa zehn Jahren, – warum, das ist bis heute unklar. In jüngeren Jahren haben Jungen und Mädchen im Schnitt gleich viele Albträume.

Wie entstehen Alpträume?

Wiederkehrende Alpträume wurzeln in einem Zusammenspiel von persönlicher Veranlagung und akuten Auslösern.

Biologie. Seit etwa zehn Jahren weiß man, dass die Veranlagung zu Angstträumen teilweise vererbt wird. Leidet ein Zwilling unter häufigen Alpträumen, gilt das für den anderen Zwilling dann häufiger, wenn es sich um eineiige Geschwister handelt. Zweieiige Paare dagegen sind sich in diesem Punkt weit weniger ähnlich – ein Indiz dafür, dass bei der Entstehung von Alpträumen die Gene eine Rolle spielen.

Pharmaka. Wer Medikamente einnimmt, sollte einen Blick auf die Beipackzettel werfen: Bei einer Reihe von ihnen stehen Alpträume unter den möglichen Nebenwirkungen. Dazu zählen Mittel gegen Bluthochdruck und gegen Parkinson, aber auch viele Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, eine verbreitete Form von Antidepressiva.

Persönlichkeit. Dünnhäutige, sensible Menschen erleben häufiger Alpträume als die sprichwörtlich Dickfelligen. Auch ängstliche, reizbare oder depressive Charaktere scheinen Nachtgespenster anzuziehen. Wer an einer psychischen Erkrankung wie einer Angststörung oder einer Sucht leidet, schläft in der Regel überhaupt schlechter und wird häufiger von Alpträumen heimgesucht als psychisch Gesunde.

Traumatische Erfahrungen. Eine Sonderstellung nehmen traumatische Erlebnisse wie Kriegserlebnisse, Unfälle

oder eine Vergewaltigung ein. Sie führen oft zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung, zu deren vorherrschenden Merkmalen Alpträume zählen. Die Betroffenen reagieren auf ihre Alpträume im Vergleich zu gesunden Menschen körperlich besonders stark. Sie wachen mit Herzrasen auf und brauchen lange, bis sie wieder einschlafen können. Die Belastung durch traumatische Erfahrungen kann unbehandelt dauerhaft bestehen bleiben – mitunter ein Leben lang.

Belastende Erlebnisse im Alltag. Der häufigste Auslöser von Alpträumen ist offenbar Stress etwa in der Familie, in der Schule oder im Job. Tatsächlich kommen in Träumen oft Erlebnisse des vergangenen Tages vor. Offenbar beeinflusst auch der Medienkonsum die Gestalt der Bösewichte, wie ein historischer Vergleich von Traumthemen zeigte. In den 1920er Jahren trat darin oft der »schwarze Mann« auf, in den 1950ern und 1960ern waren es eher Teufel, Hexen und Gespenster, und seit den 1990er Jahren verstärkt Filmfiguren wie der Terminator. Die Zahl der Alpträume hängt aber nicht von der Menge des Medienkonsums ab.

Was sind die Folgen von Alpträumen?

Viele Menschen haben ab und zu Alpträume, ohne dass deshalb eine Behandlung erforderlich wäre. Entscheidend ist, wie sie die Betroffenen subjektiv stark belasten. Angstträume können Erwachsene auch am nächsten Tag noch verfolgen und sowohl die Stimmung als auch die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen. Wer zwei oder mehr Alpträume pro Woche hat oder stark unter ihnen leidet, sollte einen Therapeuten aufsuchen.